

DONG FANG TI YU GUO CUI JING JU

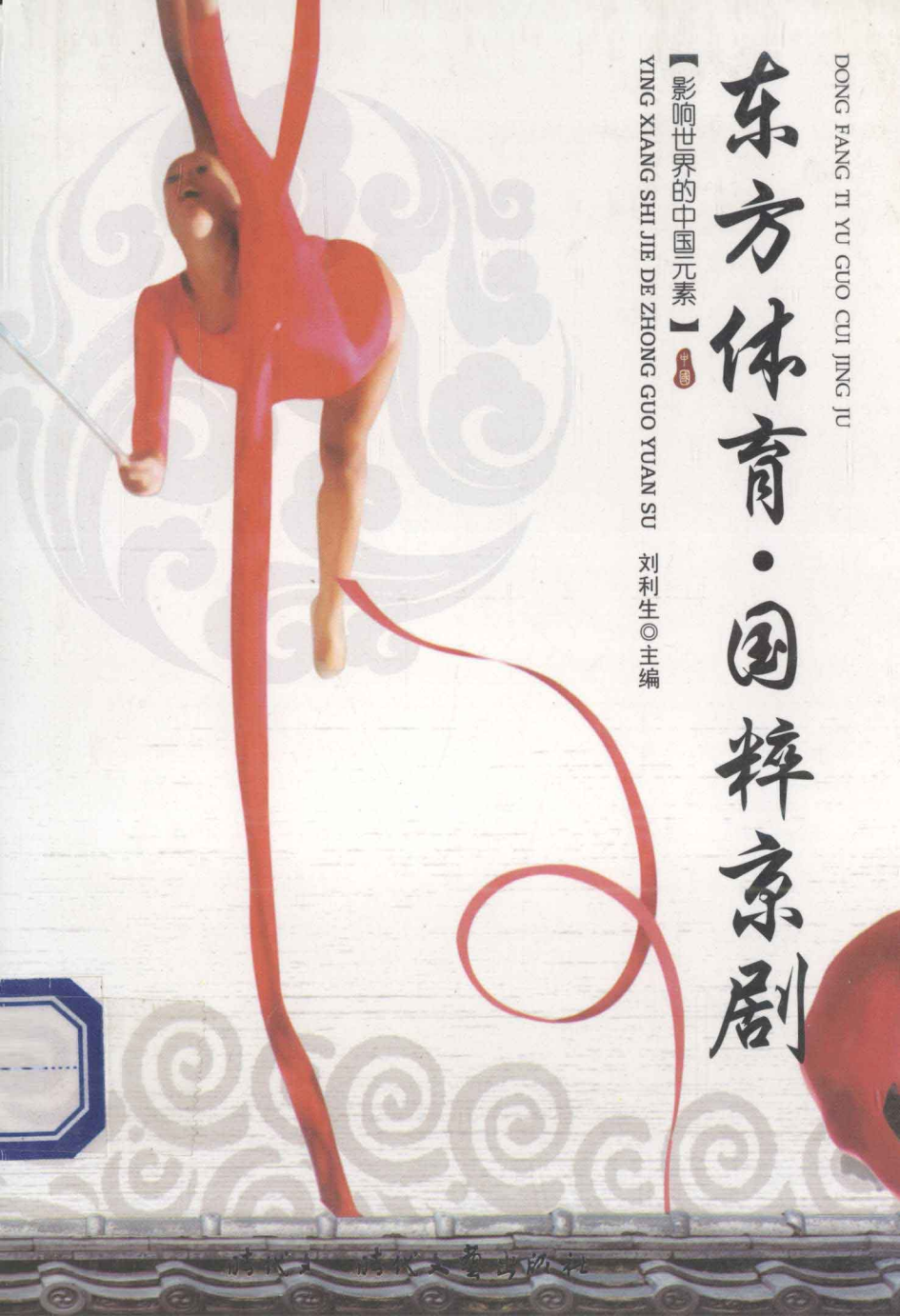
东方体育·国粹京剧

【影响世界的中国元素】

中国

YING XIANG SHI JIE DE ZHONG GUO YUAN SU

刘利生◎主编



时代文艺出版社

影响世界的中国元素

东方体育 国粹京剧

刘利生 编著

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

东方体育·国粹京剧/刘利生 主编. —长春:时代文艺出版社, 2009. 2

(影响世界的中国元素)

ISBN 978-7-5387-2574-2

I. 东… II. 刘… III. ①体育运动史—中国 ②京剧—艺术—中国 IV. G812.9 J821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 011001 号

影响世界的中国元素:东方体育·国粹京剧

主 编	刘利生
出 品 人	张四季
责任编辑	王 峰
出 版	时代文艺出版社
地 址	长春市泰来街 1825 号 邮编:130011
电 话	总编办:0431-86012927 发行科:0431-86012952
网 址	www.shidaichina.com
印 刷	大厂回族自治县正兴印务有限公司
发 行	时代文艺出版社
开 本	787×1092 毫米 1/32
字 数	1811 千字(全 15 册)
印 张	90
版 次	2009 年 3 月第 1 版
印 次	2009 年 3 月第 1 次印刷
定 价	450.00 元(全 15 册)

版权所有 翻印必究

前 言

凡是被大多数中国人(包括海外华人)认同的、凝结着中华民族传统文化精神,并体现国家尊严和民族利益的形象、符号或风俗习惯,均可被视为“中国元素”。

中国文化源远流长,有着不同于任何民族的深厚底蕴。无论从哲学思想,到政治经济、文化艺术、科技生活等等各个方面,中国传统文化都在世界文明发展历史中拥有举足轻重的影响和独一无二的特色。

2008年夏,在北京成功举办第二十九届奥运会后,中国风再次吹遍全球,在国际文化交往中成为一种流行和时尚,这已经是不争的事实,全球目光对准中国的聚焦,让我们对自己的文化更加自信和自豪。

中国元素点燃的是中华民族的热情,点燃的是重拾中华文化的决心,更是推动中国~~教育科技文化经济~~更好更快发展的重要途径。

为了更深层次地了解中国元素形成发展的历史和特色,了解中国元素,运用中国元素,倡导中国文化,推动中华优秀传统文化的发扬和光大,我们特别组织专家学者编写本套《影响世界的中国元素》丛书,丛书包括中国科技发明、中国文化艺术、中国文学思想等内容,都是可以代表中国最为精华和典型的特色元

素。书中对这些典型元素的形成发展、继承和传播等都有说明和论述。

当然,中华文化博大精深,能代表中国的文明元素也是浩如繁星;同时,随着研究科学的不断深入,人们对一些典型的中国元素的认识也在不断加深,我们在选取和说明当中,或许有疏漏之处,恳请广大读者谅解。

在此,我们向在本丛书编辑出版过程中支持帮助过我们的领导、专家表示衷心的感谢。

编 者

2009 年 1 月

目 录

上 册

序言:走向世界体育强国的中国	(1)
原始体育活动的产生	(4)
古老的球类活动	(11)
蹴鞠(足球)	(11)
击鞠(马球)	(15)
捶丸	(19)
传统的武艺活动	(22)
射箭	(22)
拳搏	(26)
武艺器械	(32)
古代田径运动	(38)
古代的跑步运动	(38)
古代的跳跃运动	(42)
投掷	(45)
强身健体的养生体育	(48)
行气术	(49)
导引按摩术	(55)

古代传统的棋类游戏	(60)
围棋	(61)
象棋	(66)
源远流长的水嬉和冰嬉	(71)
游泳	(72)
跳水	(75)
龙舟竞渡(划船比赛)	(78)
滑冰与滑雪	(81)
丰富多彩的民俗游乐体育	(85)
风筝	(86)

下 册

序言:世界第一流的艺术——京剧	(89)
京剧的艺术魅力和特色	(90)
京剧名称的变化	(92)
京剧艺术纵谈	(92)
京剧艺术历史发展概述	(94)
京剧的孕育期	(96)
徽剧进京的历史溯源	(98)
从鼎立到融合	(103)
京剧的成熟期	(104)
京剧的鼎盛期	(106)
京剧的唱腔	(109)
行当分类	(110)
细说京剧行当——生行	(111)
细说京剧行当——旦行	(113)

细说京剧行当——净行	(114)
细说京剧行当——末行、丑行	(115)
色彩缤纷的戏衣	(116)
京剧服装——大衣	(116)
京剧服装——蟒	(119)
京剧服装介绍	(120)
京剧服装——二衣	(127)
京剧服装——三衣	(130)
形态怪异的脸谱	(132)
京剧脸谱分类	(134)
京剧脸谱的艺术特色	(138)
京剧脸谱文化	(139)
独具风格的伴奏乐器	(140)
京剧表演的舞台道具	(145)
京剧乐器、唱腔中常见名词的解释	(146)
耐人寻味的表演程式	(149)
丰富的曲目——“三千八百出”	(155)
京剧艺坛人才辈出、流派纷呈	(159)
“京剧三鼎甲”	(160)
“新”的“老生三杰”	(161)
“同光十三绝”	(162)
各具特色的流派表演艺术家辈出	(165)
京剧界两大革新家	(167)
著名京剧艺术家——萧长华	(168)
“四大名旦”	(170)
“四小名旦”	(172)

“南麒、北马、关东唐”.....	(173)
“四大须生”.....	(174)
武生行七大流派.....	(176)
花脸行五大流派.....	(177)
京剧艺术大师梅兰芳.....	(179)
著名琴师梅雨田.....	(182)
京剧名人程砚秋.....	(183)

上册

序言：走向世界体育强国的中国

中国古代体育具有丰富多彩、源远流长的特色，早为世人所公认。由古希腊运动会演进的古代奥林匹克运动会，自公元前776年开始，不间断地举行了293届。与此同时，远在东方的中华民族正在形成“诸子百家”，萌发中的体育文化在地球的东方迸发着青春光华。千百年来，东西方体育文化遥相辉映，共同构架了辉煌的人类体育文明，但长期以来，因疏于宣传与展示，东方体育文化未能得到世界范围内的广泛认知。

在中国古代的词汇中并没有“体育”这个词。这个词是十九世纪从日本传入的。但是，这并不代表中国古代没有体育，只是没有现代意义上的体育。现代体育是时代的产物。在中国古代，表现体育活动内容，在文献和文物资料中都有体现，包括从远古人类劳动中产生和发展起来的有关体育活动。当这些体育活动从远古人类的生产劳动中独立出来，并作为一种文化形态存在的时候，即被赋予了游戏的、竞技的、健身的和教育的功效与功能。

中国古代体育可归结为五个方面：第一部分是从生产实践活动和军事战斗技能中转化出来的一系列活动项目。包括射箭、“田径”运动形式，以及水上与冰雪运动项目。第二部分，具有技击和保健特色的武艺、武术与养生活动；第三个方面，娱乐特色的球类运动——蹴鞠、马球和捶丸；第四个方面，在春秋时期已经相当普及的、具有益智特点的棋类游戏；最后一个方面，

是具有地域和民俗时令特点的民俗、民间体育,包括龙舟竞渡、荡秋千等。

当世界绝大部分地区仍处于混沌朦胧状态的时候,以中华民族为代表的中国东方体育文化已经从公元前五千年左右开始逐步向文明社会过渡,并在发展中逐渐形成了自己的个性。而此时,以欧洲及地中海为代表的西方古代体育,这时候才刚刚起步,经过公元前8世纪至公元前5世纪的发展,西方的体育才逐步形成。所以说在早期,还是东方体育占了主要的地位,它对世界体育的发展起了很大的作用,作为东方典型代表的中国古代体育,在中华民族漫长的历史上,有的项目虽然在风行一时以后消失了,但是有的随着生命力的增强还是流传下来了。

射礼,是周代适应礼仪教育而产生的一项体育活动。在举行重大祭祀、庆典等集会活动前,参加集会的王公大臣须进行射箭活动,射中者方可参加集会,未中者不得参加。若多次在这样的集会活动中射不中箭靶,甚至会受到削地降爵的处分。

“御”也是儒家“六艺”之一。关于驾车的起始时间还无法确定,但据有关考古资料,至迟在殷商时期,就已出现了独车舟马车。西周时期,御术被列为“六艺”的主要内容之一,当时,还总结、概括出了驾车的五种基本技术。

围棋在汉代已广泛流行。陕西咸阳西汉墓出土铁足石棋局,纵横各15道;河北望都1号东汉墓出土石棋局,纵横各17道。棋局至隋代已发展至19道,河南安阳张盛墓出土19道瓷棋局,与现代通用者已基本相同。围棋约在隋唐时传入日本,19世纪时传入欧洲。

鞠亦称蹋鞠,“以皮为之,实以毛”,玩法略同于近现代的足球。战国时已流行,秦统一全国后一度低落,汉代蹴鞠又逐渐兴

盛。

角抵是我国古代的一种竞技类活动形式，秦始皇统一中国后，禁止民间私藏兵器，作为徒手相搏斗的角抵兴盛起来。汉代，民间出现了一种由“蚩尤戏”发展而成的两个人在公开场合表演的竞技活动，已经具有后来摔跤的基本特色，并有着特定的文化内涵。

赛龙舟是中国民间传统水上体育娱乐项目，已流传两千多年，多是在喜庆节日举行。是多人集体划桨竞赛。史书记载，赛龙舟是为了纪念爱国诗人屈原而兴起的。

马术活动，在中国古代也是一项很重要的体育运动，包括赛马，还有马戏等等。在内蒙古乌拉特中旗的岩画里边就发现了史前的赛马术，在郑州也发现了有关画像砖上的《赛马图》，这是很典型的描写赛马的一个画面。除了赛马，马戏也是当时百戏活动的主要内容之一，而且马戏的表演惊险绝伦，在汉画像石、画像砖以及壁画、漆画当中曾经留有下了无数著名艺术家对当时马戏的精妙刻画。这里展示的是在山东沂南出土大型百戏壁画其中的一个画面，是小孩在进行马戏表演，非常惊险。到了明清，马术表演除了民间，还作为军队训练的一项重要内容，清宫画家郎士宁曾经描绘了一幅反映清军进行马术训练的《马术图》，表现了清军在马术训练当中的各种动作、各种方式，非常引人入胜。

近百年来，中国体育的历史，是一个从体育极度落后的国家发展为亚洲体育强国并朝着世界体育强国迈进的历史。作为一项社会文化活动，体育现象自古以来就有。历史悠久和文化灿烂的中华民族，有着爱好体育运动的传统，丰富多彩的体育活动源远流长。近代体育项目在 19 世纪末 20 世纪初传入中国以

后,中国体育开始与国际体育接轨,但是,体育在半封建半殖民地的中国发展十分缓慢。人民体质下降,运动水平低下,民弱国穷的中国被列强讥讽为“东亚病夫”。中华人民共和国的诞生,标志着中国进入了社会主义建设的新时代,中国的体育事业也获得了新生。在 20 世纪的后 50 年,新中国的体育事业发生了巨大的变化,中华体育健儿在国际赛场夺金牌、创纪录、升国旗、奏国歌,让世界感受到了中国人民“团结起来、振兴中华”的壮志豪情。随着改革开放和现代化建设事业的蓬勃发展,中国的体育事业将进一步显示出旺盛的生命力和远大的前程。

北京 2008 年第 29 届奥运会结束了,中国获得金牌总数 51 枚,位列世界第一;奖牌总数为 100 枚,仅次于美国,位列世界第二。中国已经成为继美国、法国、英国、瑞典、德国和苏联之后,奥运百年历史上第七个登上金牌榜首席的国家。奥运金牌第一,无疑给国人带来了无比的快乐、骄傲、自豪,2008 年奥运会成为中国体育发展史上的一个分水岭。我们终于实现了百年梦想,举办了奥运会,实现了金牌总数第一。经过北京奥运的洗礼,国人的金牌情结将逐步淡化,越来越多的人会更多地关注自己喜爱的项目,关注运动本身。通过北京奥运会,将有更多的人从奥运的欣赏者转变为体育的参与者。奥运明星的示范作用带动大众体育的发展,而坚实的群体基础反过来促进竞技水平的提升。中国也将朝着成为世界体育强国的道路继续奋进。

原始体育活动的产生

体育是人类社会活动的内容之一。它同其他文化活动一样,早在远古人类文化的黎明时期,便伴随着原始人的生产劳动

和其他社会实践逐渐地孕育并萌生了。

在距今百万年前的石器时代,由于求食与自卫的需要,奔跑、跳跃、攀登、翻越、投掷等,成为远古先民们日常生活中最经常的肢体活动。这些活动便是中国古代原始体育活动的前兆。

考古学家发现的距今一百七十万年前的云南元谋猿人、距今约八十万年前的陕西蓝田猿人和距今约五十万年前的周口店北京猿人,是迄今在中国发现的具有代表性的早期原始人类。他们处于原始群居的时代,还保留着猿的某些特征,使用原始的打制石器。当时的原始人类,面对险恶的环境,生活艰难,居室简陋,饱受野兽侵袭和病饿折磨。他们凭借着自己的智慧,通过观察和逐渐积累的经验,不断地制造出各种生产工具,并使用这些工具从事渔猎活动。这些生产活动对他们的体能和技巧提出了种种要求,对他们的身体发育产生了多方面的影响。像追逐作为食物的野兽等,就需要有一定的奔跑速度,需要有跳跃、投掷、攀登、翻越、泅水等等技能,而且要能跑善跳,耐久力强,敏捷灵活而又有力量。上述需要促使他们在生产之余进行一些对劳动动作的简单模仿、重复,这就是原始人的最简单的活动,是原始体育活动的雏形。由此,种种原始的体育活动形式伴随着原始人类的艰辛的劳动生活而悄悄地出现了。

旧石器时代中、晚期,由于人类征服自然能力的增强,活动的范围更加广泛,并在生产不断发展的基础上改进了制作生产工具的技术。除了增加石器类型、使其用途得到了进一步分化外,骨、角器的应用更为广泛。在距今约十万年的丁村人文化遗址中,除了有大三棱尖状器、小尖状器之外,第一次出现了较为规整的石球。之后,距今约四万年前的许家窑人文化遗址,更出土有刮削器、尖状器、砍砸器和石球等,特别是石球,数量达二千

多个。大量石球的存在构成了许家窑石器的显著特点之一。

石球,又称球形石。据推断,当时的石球是装在“飞石索”上的一种狩猎工具。根据民族学的资料,石球在当时作为一种狩猎工具,主要分为原始的以手投掷的和用绊兽索、飞石索投掷的。但人们主要使用“飞石索”的方法,共有两种形式。一种为单股的,使用时将石球拴在一根长 0.6~0.7 米的皮条或绳索的一端,人们在投掷时手握绳索的另一端,先使它旋转,然后放手,石球引索而出飞击野兽。另一种为双股的,索长 1.3 米左右,中间编一凹兜供盛石球之用。使用时,将飞石索两端握在手中,利用旋转将石球抛出,射程可达 50~60 米,远的可达 100 米。利用这种飞石索,既可以投掷一个大石球,也可同时掷出几个小石球。石球的出现和广泛使用,是当时社会文化发展的一个重要标志。作为这一时期的工具的代表,石球的出现不但使当时人们的渔猎活动出现了新面貌,同时也为后来石球作用的多样化,为石球作为一种体育活动形式的产生创造了条件。可以这样认为,远在旧石器时代中晚期,现代体育中各项球类用具的鼻祖——石球,就已开始发挥其多种的社会文化作用了。

弓箭,是现代体育运动中的重要器械,但最初它是作为原始人类的一种狩猎工具而使用的。弓箭的出现在当时的狩猎经济中具有特殊的意义,同时在体育史上也是一件大事。

就目前所知,弓箭上使用的箭头——石镞,近年来在山西朔县的峙峪人文化遗址(距今约 28700 年前)和其后的沁水县下川文化遗址均有发现。这些石镞的一头都有很锋利的尖,有的两边出刃,加工都较为精细。石镞的出现,标志着人类又掌握了一种新颖的工具和武器。弓箭的射程一般为 80~100 米,最远可达 400~500 米,因此,弓箭发明之后,很快就成了原始人的主要

武器之一。弓箭的发明,标志着人们已经把物体的弹力和人的臂力结合起来了。用弓箭打猎成了普通的生产劳动手段之一,同时随着弓箭的盛行和推广,为其逐渐发展为体育教育的内容打下了基础。

随着新石器时代的到来,农业开始出现了,这大约开始于距今1万年前后。为了适应当时的经济生活,人们使用的工具种类更为多样化,石器即有石斧、石刀、石锄、石耜、石矛、石镞、石铲、石铤、石凿、石镰等等,并出现了制陶和原始的纺织。人类的主要生产方式已由渔猎发展出畜牧,由采集发展出农耕。

农业和畜牧业的出现,虽然大大改变了人类的生活状况,但古老的采集和渔猎在整个社会的经济中仍然占有重要地位。同时,随着工具和技术的改进,在农业发展的带动下,渔猎又有了重大发展。首先,弓箭仍然是当时极为盛行的狩猎工具。陕西半坡仰韶文化遗址出土的骨、石箭头数以百计,其中骨箭头就有三角形、圆柱形和柳叶形多种。在同时代其他遗址中,箭头的出土也占有一定的比例。除了使用大量的石镞,还使用骨镞、角镞、蚌镞等。弓当时是以木制的,用皮筋条或麻为弦。据民族志材料,近代台湾人使用的弓是以竹做成,弦用麻制,其中的箭镞长而细,不带翎毛。这表明人类在狩猎活动的实践中,不断地改进着武器的性能和质量。

与弓箭相关的狩猎工具还有木弩和弹弓。据《石史考》称,黄帝发明了弩。最初的弩结构简单,有一根木臂,上装一竹弓,木臂后有一简单的悬刀。这种原始弩是由弓箭发展而来的,解放初期的鄂伦春族中还在使用这种弩具进行狩猎。对于弹弓,古《弹歌》曾这样唱道:砍下竹子,做成弹弓,发射弹丸,直射禽兽。在河姆渡文化遗址和仰韶文化遗址中,曾发现有不少小石

球和陶弹丸。大量弹丸的发现意味着弹弓十分流行。从云南傣、佤、布朗、拉祜等民族使用的弹弓看,这种弹弓与一般弓相似,不过皆以竹、藤为之,中央有一兜,可放置一至三枚弹丸,以供射鸟。这一系列狩猎工具的出现,反映了当时人们生活的多样化。同时,传授射猎技艺,培养射箭技能亦成了原始社会后期教育中的重要内容之一。在近代处于原始社会阶段的许多部落中,皆将射箭作为儿童必习的内容之一。

石球发展到新石器时代,其作用已日渐多样化。由于新的、射程远的弓箭等已在狩猎生活中广泛应用,因而较为原始的石球在狩猎中的作用逐渐地退居次要地位,开始向体育游戏的工具方向发展。在仰韶文化西安半坡遗址中,曾发现过一个三四岁女孩的墓葬,在其身旁随葬有三个石球。据研究,这三个随葬的石球,并不是去供一个三四岁的小女孩像大人生前那样去狩猎,极有可能是作为死者生前的一种运动器具而随葬的,是希望孩子能像活着的时候那样,继续玩石球游戏,过愉快的童年生活。当然,那时石球游戏如何玩法是不可能得知的,但它作为一种原始体育项目中的球类活动用具,至少在当时已开始盛行了。

矛作为一种击刺武器,早在旧石器时代的河套人文化遗址中就有发现。矛作为一种狩猎用具,在新石器时代的遗址中皆有不少出土,包括石、骨、竹等种类。在古代,由于矛的取材较为方便,因而应相当流行。从旧石器时代以矛为代表的击刺武器的出现,到新石器时代以矛、锤、钺、斧等为代表的各种兵器的发现,不难想象,伴随着武器的制作与创新,原始人的武艺技能逐渐成熟。可以说,现代武术的一些原始形态已在逐渐形成。

随着原始社会物质文化的发展,原始人的教育、娱乐活动也在发展和丰富。首先是随着社会发展而出现在原始军事教育中